Rok III. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1897.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.

Nr. 9. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Wrzesień.**

Jesień a zdrowie nasze.

(Wedle ks. Kneippa.)

Każda pora roku trwa tylko trzy miesiące; jakże prędko każda z nich przechodzi, zwłaszcza jeśli jest dla człowieka pomyślną, jak wiosna i lato! Wiosnę witamy z radością, ponieważ z każdym dniem widać w przyrodzie więcej życia, każdy zaś dzień jest dłuższy, tak iż dłużej podziwiać możemy przebudzanie się natury; ze smutkiem jednak spoglądamy na jesień, każdy dzień bowiem jest krótszy, a cała przyroda podobna suchotnikowi, który z dniem każdym staje się bledszym i coraz bardziej do grobu się zbliża. Z ustaniem ciepła, z nadejściem krótszych dni, nadchodzi pora mroźna, zimna, wiatry i deszcze; zdarzają się też czasami dni ciepłe jak na wiosnę, nie mają one jednak wpływu na całe życie przyrody; podobnie jest czasami lepiej choremu, upadającemu pod brzemieniem cierpienia, tak iż mówi, że jest znów zdrowym zupełnie; trwa to jednak tylko czas krótki.

Wspomniawszy sobie zimę na początku jesieni, zdaje mi się, iż stoję u stóp wysokiej góry, gdzie wszystko jeszcze zielone i piękne, podczas gdy na szczycie zimne widnieją śniegi. Ileż trudności pokonać trzeba, nim się tam dojdzie! Cóż ma uczynić ziemski wędrowiec w jesieni, chcąc się na zimę przysposobić?

H a r t o w a n i e c i a ł a w j e s i e n i. Wiosną trzeba się zahartować na lato, w jesieni zaś na zimę. Główną zasadą zahartowania się jest: Zatrzymaj latową suknię jak można najdłużej; ponieważ zaś w jesieni zdarzają się dni łagodne, suknia więc latowa długo wystarczyć może. Trzeba jednak być przygotowanym na zimne dni jesienne i wiedzieć, jak zasłonić ciało przed zbyt nagłą zmianą. Znałem chłopa, który używał latem podartych koszul swych, które zbyt silnie ciała nie okrywały; z nadejściem dni zimnych nakładał mniej znoszone koszule, twierdząc, iż grube płótno jest najlepszą osłoną od zimna dni jesiennych. Znałem dalej robotnika, który niezgorsze roboty w domu i po za domem wykonywał boso; na szyi zawięzywał tylko małą chusteczkę zakrywającą kołnierzyk, dalej nosił drylichowe spodnie takie same jak latem. Tym sposobem chronił się od złych

skutków, które dni jesienne na ciało wywierają. Prawdą jest rzeczywiście: kto długo chodzi boso w jesieni, ten ma zawsze ciepłe nogi, a skoro ma ciepłe nogi, to widać, że posiada dość krwi do ogrzania ciała. Kto ma ciepłe nogi, nie marznie na całem ciele, chociaż nosi latowe suknie. Kto hartuje głowę, szyję i piersi na zimno i nie okrywa ich zbyt wcześnie zimowemi rzeczami, ten się najlepiej zaopatrzył — a zmiana zimna i ciepła w tej porze z pewnością mu nie zaszkodzi. Zmiana bowiem zimna i ciepła hartuje ciało i czyni je wytrzymałem. Doświadczyłem tego przez wiele lat na sobie, zostawiając staranie naturze, i nie dotrzebowałem się obawiać nieżytu lub innych cierpień, które zmiana pory roku za sobą pociąga. Zachować trzeba największą ostrożność w późnej jesieni; gdy zima stoi tuż przed drzwiami i gdy zwiastuny jej już w jesieni czuć się dają; nie trzeba tylko zbyt nagle okrywać ciała ciepłemi rzeczami.

Tak jak z ciałem, trzeba też z pomieszkaniem postępować, rozpoczynając jego ogrzewanie. Piec w pokoju jest tem, czem krew w ciele człowieka. Jeźli ciało ma potrzebną zawartość ciepła, nie potrzeba się o szyję, nogi i ręce obawiać, gdyż jeźli krew w ciele dostatecznie ogrzana, ogrzewa ona wtedy wszystkie jego części. Kto zbyt wcześnie zaprzestanie chodzenia boso, a głowę, szyję i piersi zbyt ciepło okrywa, ten z pewnością doprowadzi do rozpieszczenia; wtedy niejako otworzył drzwi wszelkim cierpieniom, które nagła zmiana zimna i ciepła w głowie, szyi i innych częściach ciała spowodować może.

Któreż to są najniebezpieczniejsze skutki? W pierwszym rzędzie nieżyty (katary), które przy rozpieszczeniu z pewnością nas nie ominą, jak nieżyt nosa, gardła, płuc itd. Aby się przekonać o tem, owiń twe zahartowane gardło w ciepły, gruby szal, a dostaniesz już po kilku godzinach kataru. Mając odkrytą szyję, nie potrzebujesz się niczego obawiać, chyba że popełnisz jaką nieostrożność.

Znałem studenta, który miał zawsze szyję i piersi odkryte, nosił bowiem tylko otwartą koszulę; gdy w stolicy nastały zimne dni, przechadzał się po głównej ulicy, aby każdy w Monachjum mógł widzieć, iż się zimna nietylko nie boi, ale mu i czoło stawia. Nie był on wcale silnie zbudowany, raczej chudy niż otyły, pomimo to nie słyszałem nigdy, aby mówił, iż skutkiem zimnego monachijskiego powietrza dostał kataru. Na nogach miał obszerne skórzane buty bez szkarpetek, lecz mógł śmiało powiedzieć, iż ciepło mu było bez nich. Gdy trzewiki są duże, tworzy się w nich powietrze ciepłe, nogi zaś mają wygodę. Z c i a s n o t y k r e w u c i e k a, ciepło więc tworzyć się nie może. Tak samo dzieje się tym, którzy zbyt wcześnie noszą rękawiczki. Nie chcę zupełnie odrzucać rękawiczek, twierdzę jednak, iż ci, którzy ich nie noszą, mają zazwyczaj najcieplejsze i najwytrzymalsze na zimno ręce. Kto zawsze nosi rękawiczki, ten ma w zimie ręce lodowato zimne, w lecie zaś także nie ma prawidłowo ciepłych. Ręce jego zawsze są wilgotne i nieczyste, brak bowiem tym ścieśnionym częściom parowania i obiegu krwi. Uciekając się podczas silniejszych mrozów do cieplejszych ubrań, trzeba ich tylko używać w miarę wzmagania się zimna. Znałem syna pewnego wieśniaka, który latem nosił słomiany kapelusz, w jesieni i częściowo w zimie pilśniowy, a tylko podczas silnych mrozów futrzaną czapkę. Z ustąpieniem mrozów brał pilśniowy kapelusz, a z nadejściem ciepła słomiany. Trzeba przedewszystkiem starać się w rozsądny sposób przeprowadzić zahartowanie i pozostawić atmosferze główną w tem pracę. Ciało przebywa wtedy z największą łatwością wszystkie pory roku.

Kongres lekarski w Moskwie.

Na dwunasty z rzędu zjazd powszechny lekarski zebrało się w Moskwie przeszło 7000 uczestników. Pomiędzy tymi było Polaków około 350, tak iż w liczbie narodowości różnych zajmowaliśmy tu — według pobieżnej obliczki — trzecie miejsce (po Rosjanach i Niemcach).

Ze spraw, poruszonych w dziale higjeny zasługują na szczególne wymienienie następujące:

Zwrócenie uwagi na dotychczas należycie nie zrozumianą k o n i e c z n o ś ć r o z p o w s z e c h n i a n i a w i a d o m o ś c i h i g j e n y w szkołach ludowych, zawodo-

dowych i w seminarjach. W szkołach ludowych belgijskich, jako też niektórych szkołach czeskich (por. Rozm.) higjena jest już wykładana. Uznano przytem potrzebę rozrzucania broszurek popularnych z dziedziny zdrowoznawstwa, na wzór angielskich towarzystw higjenicznych. Dr. Burgerstein radzi broszurki takie rozdawać matkom przy deklaracji urodzin itp. W Szwajcarji a mianowicie w Genowie doznano w tym względzie już wielkich korzyści. W Rosji zrobiono przykładny początek rozpowszechniania zasad higjenicznych w szpitalu dziecinnym księcia Oldenburskiego w Petersburgu. Zajęto się opracowaniem i wydaniem broszurek, traktujących każdy przedmiot z higjeny oddzielnie, jako to: o pielęgnowaniu noworodków, o odłączaniu od piersi, o szpitalach dla dzieci itp. Dotychczas szpital wydał 14 podobnych różnych broszurek i rozdaje je bezpłatnie rodzicom zgłaszającym się do szpitala. (W pierwszym rzędzie należałoby się jednakowoż starać o to, aby lud w swym ojczystym języku czytać umiał! Przyp. Red.)

Dr. Frey z Wiednia mówił o znaczeniu stacyj pierwszej pomocy. Dotychczas przekonał się, że tylko towarzystwa prywatne w tym rodzaju okazały się skutecznemi. Powinny one istnieć nie tylko w wielkich miastach, ale również w miasteczkach i po wsiach, wspólnie ze strażą ogniową.

W sprawie badania wody do picia stwierdzono braki w dotychczasowych systemach oceny wody. Również zwrócono uwagę na fakt, że zarządy miejskie zaczynają myśleć o wodzie dopiero po wybuchu epidemji, gdy tymczasem zadaniem miast winno być stworzenie warunków zdrowotnych, uniemożliwiających rozwój pomorów w razie dostania się zarazka.

Nie możemy tu także przemilczeć o poruszonych dwóch kwestjach, wchodzących ściśle w zakres wychowania, a mianowicie:

1) Wychowanie cielesne młodzieży. W jaki sposób należy zorganizować ćwiczenia cielesne w szkołach?

2) O przeciążaniu umysłowem w szkołach. — Metody badań; wyniki badań i spostrzeżenia; nadzór lekarski w szkołach.

Wszyscy referenci — jakkolwiek z różnych krajów — byli tego zgodnego zdania, że szkoła dzisiejsza powinna więcej dbać o ćwiczenia cielesne — dla zapobiegania przeciążeniu umysłowemu.

Ograniczamy się na przytoczeniu następujących wniosków z odczytu dyrektora Mieczysława Baranowskiego ze Lwowa:

1) Plany naukowe szkół wszelkiej kategorji powinny być zrewidowane pod względem ilości, zakresu i jakości materjału naukowego i w razie potrzeby zredukowane w ten sposób, ażeby uchylić możliwość przeciążenia umysłowego młodzieży szkolnej.

2) W szkołach wszelkiej kategorji należy zaprowadzić obowiązkową naukę gimnastyki trzy razy na tydzień; budynki szkolne trzeba więc zaopatrzyć w sale gimnastyczne. W lecie i w ogóle w stosownej porze ćwiczenia gimnastyczne odbywać się mają na wolnem powietrzu.

3. Wprowadzić należy także w szkołach obowiązkowe gry i zabawy ruchowe — dwa razy na tydzień (w zimie ślizgawkę). W tym celu należy urządzić przy szkołach boiska do zabaw: a w miastach większych publiczne miejsca do zabaw w dostatecznej ilości, niezbyt odlegle od śródmieścia.

4. Wprowadzić należy także dla młodzieży szkolnej stałe i obowiązkowe wycieczki piesze (marsze) w lecie i zimie, raz na tydzień.

Wszystkie powyższe ćwiczenia fizyczne pod 2, 3 i 4 mają być równomiernie na cały tydzień rozłożone tak mianowicie, że każdego dnia młodzież szkolna obok pracy umysłowej mieć będzie obowiązkowe ćwiczenia fizyczne.

5. Dla młodzieży szkolnej należy także urządzić obowiązkowe kąpiele natryskowe a jeśli można i rzeczne — gdzie to możliwe, także naukę pływania. W większych budynkach szkolnych powinny być zatem urządzane kąpiele natryskowe, jeśli zaś to niemożliwe, powinna być młodzież prowadzoną do zakładów kąpielowych publicznych.

6. Wszystkie zakłady naukowe powinny mieć fachowo wykształconych nauczycieli, których specjalnem zadaniem byłoby kierowanie gimnastyką i zabawami i wogóle czuwanie nad wychowaniem fizycznem młodzieży. Nadto powinny być wszystkie zakłady naukowe pod stałym dozorem lekarskim.

7. Dla młodzieży rękodzielniczej i handlowej powinny być również urządzone

ćwiczenia i gry gimnastyczne, oraz ułatwione używanie kąpieli.

8. Wychowanie fizyczne młodzieży wątłej, chorowitej, nieprawidłowo rozwiniętej, powinno się odbywać pod stałym nadzorem lekarzy.

9. Dla młodzieży wątłej i chorowitej, anemicznej i t. p. należy urządzać kolonje wakacyjne, higjeniczne i lecznicze w okolicach górskich, w miejscach klimatycznych i nad morzem."

Wnioski te przyjęto jednomyślnie bez dyskusji.

Z wykładów mających styczność z naturalnem lecznictwem, zasługują na szczególną uwagę odczyt Krafft-Ebinga o przyczynach rozszerzającego się coraz bardziej paraliżu postępującego — prof. Ziemssona (Monachjum) o ujemnym stosunku specjalistów do ogólnego lecznictwa — Leydena o sprawie zapobiegania gruźlicy — Apostolego i Jodko-Narkiewicza o znaczeniu i zastosowaniu elektryczności.

Szczegółowe streszczenie tych odczytów odkładamy do przyszłych numerów.

Nie wolno nam bezkarnie grzeszyć przeciw higjenie.*)

„Być albo nie być".
?

Nie od dziś już nazywają wiek XIX. wiekiem nerwów, pary, telegrafu i telefonu, a niebawem przybędzie mu zapewne jeszcze nazwa wieku higjeny. A to raz dlatego, że, gdy higjeny dawniej prawie nie znano, w naszem stuleciu, i to w ostatnich jego dziesiątkach, doszła ona do niezwykłego rozwoju na podstawie ściśle umiejętnej; a powtóre, że nigdy zapewne nie odczuwano bardziej potrzeby tej nauki jak właśnie w naszych czasach. Jeżeli spytacie: dlaczego? — powiem Wam: spojrzyjcie dokoła siebie, spojrzyjcie na nasze społeczeństwo, przejdźcie napo wszystkich krajach Europy a i całej wet ziemi, gdzie tylko zamieszkał człowiek nieobcy kulturze, a łatwo znajdziecie odpowiedź. Odpowiedź ta będzie tego rodzaju, że Szekspir miałby znowu prawo, jak przed wiekami, zawołać... „Przeklęta ludzkości! Przeszłość i przyszłość zawsze ci jest drogą.
Obecność zawsze szpetną i ubogą!"

Tak — miałby prawo tak zawołać, ale musiałby nam bez wątpienia przyznać słuszność w tem, że społeczeństwa cywilizowane dni naszych — chełpiące się niepospolitym rozwojem nauk, mnóstwem wynalazków pierwszorzędnej doniosłości, wspaniałością wiekopomnych budowli, miljonem humanitarnych instytucyj, nagromadzeniem olbrzymich zasobów materjalnych, że te społeczeństwa, mogące z dobrodziejstwa tego wszystkiego korzystać, nie są jednak szczęśliwe; — zewsząd słychać tylko skargi i narzekania, wszędzie widać brak zadowolenia z życia, a zwłaszcza zniechęcenie do życia publicznego, zewsząd, gdzie tylko patrjotyczne serca, a myślące głowy, słychać wołanie: „higjeny!" A cóż to jest ta higjena? Jest to nauka wskazująca, jak zachować zdrowie cielesne a z niem i duchowe. Więc czegoż dowodzi wołanie: „higjeny, więcej higjeny!" Dowodzi powszechnego niemal braku zdrowia cielesnego i (ściśle z niem wiążącego się) duchowego, czyli moralnego w społeczeństwach dzisiejszych, a brak taki musi stwarzać zniechęcenia i niezadowolenia, skargi i narzekania, które przecież nikogo uszczęśliwić nie mogą.

W sąsiednim, bardzo groźnym nam zachodzie, dokonywa się w naszych oczach zwrot gwałtowny w kierunku dodatnim, a biada nam, jeślibyśmy zwrot ten lekceważyć pozwolili. Na Zachodzie państwo, społeczeństwo i jednostka łączą się — jeśli tak rzec można — w pracy higjenicznej; tam zrozumiano wagę tej pracy i nie szczędzi się dla niej ani trudu, ani czasu, ani pieniędzy. I dzięki temu widzimy tam w czyn wprowadzone wymogi higjeny publicznej i prywatnej, brzemienne w coraz widoczniejsze skutki dobroczynne dla — wykonawców. A skutki te nazywają się: *a*) zmniejszająca się śmiertelność; *b*) zwiększona przeciętna długość życia; *c*) jednostka zdrowsza cieleśnie i duchowo, a stąd *d*) społeczeństwo — podpora państwa — cieleśnie i moralnie silniejsza.

Jakże jest w ziemiach przerznniętych trójpromiennym kordonem państw zaborczych? Tu jest stosunek wręcz przeciwny: *a*) śmiertelność jedna z największych

*) Wyjąwszy niniejszy artykuł z pisma „Rodzina i Szkoła", staraliśmy się wyrazy obce zastąpić ile możności wyrazami polskiemi. (Przyp. Red.)

w Europie, *b*) przeciętna długość życia jedna z najmniejszych (cyfr nie będę przytaczał, bo uczyniłem to w swoim czasie w „Przewodniku gimnastycznym“), *c*) prawdziwie zdrowych jednostek jest u nas na lekarstwo (porównaj pobór wojskowy i t. d.), a stąd: *d*) społeczeństwo polskie cieleśnie słabe i zobojętniałe, bez energji, a więc i moralnie słabe... I skądże to zjawisko pochodzi, jakie jego przyczyny? Na pytanie to odpowiem: nasz sposób życia — nasze wychowanie domowe i szkolne i wreszcie — dziedziczność. Mam na myśli jedynie klasę t. zw. polskiej inteligencji, gdyż niepodobna mi w krótkim artykule traktować przedmiotu z uwzględnieniem wszystkich warstw społeczeństwa naszego. Dodaję zarazem, że poruszam tu prawie wyłącznie wymagania higjeny prywatnej, czyli osobniczej, z tego samego powodu.

Jest małe dziełko angielskie, przetłomaczone także na język polski, które z równym pożytkiem przeczyta młody i stary, prostaczek i dygnitarz, które stałym poradnikiem codziennym młodzieży stać się może i powinno. Autorem jego John Stuart Blackie, a tytuł nosi: „Wychowanie samego siebie“. Autor w przystępny i treściwy — powiem więcej — w wdzięczny i ponętny sposób mówi o wychowaniu umysłowem, cielesnem i moralnem.

Zajrzyjmy bliżej do rozdziału drugiego, omawiającego wychowanie cielesne.

1. Na wstępie żąda autor, by nie prowadzić życia siedzącego, nie być „molem książkowym“, gdyż to wiedzie do osłabienia zdolności i podkopania ustroju, radzi raczej częściej obcować z żywą księgą przyrody.

2. Każe za święty mieć obowiązek używanie ruchu na wolnem powietrzu codziennie przynajmniej przez dwie godziny.

3. Jako najlepszy środek do zachowania gibkości i mocy machiny cielesnej uważa gry, powodujące ruch ciała na wolnem powietrzu i gimnastykę;*) jakoteż mierne jeżdżenie łódką. Bilard toleruje w czasie dżdżystym; brzydzi się zaś grą w karty.

4. Przytaczając słowa Abernethy'ego: „obżarstwo i pijaństwo są dwiema wielkiemi niszczącemi potęgami świata“ — poleca pokarmy tanie, najprostsze; przestrzega przed łapczywem jedzeniem i zaleca obiadowanie społem, umiarkowane i uprzyjemnione miłą rozmową i rozmaitością pokarmów. Jako napój gorąco chwali „poczciwą wodę“, a o wódce mówi, że stałe jej używanie nikogo jeszcze nie upiększyło i nie wzmocniło i kto jej całkiem nie używa, może być pewnym, iż nie skończy pod płotem.

5. Dokładne przewietrzanie mieszkań ocenia należycie, i podobnie jak w Niemczech dr. Paweł Niemeyer, jest zwolennikiem otwierania okna w sypialni w nocy latem, a nawet zimą bez narażenia się na zawianie. („Spać przy otwartem oknie“).

6. Spać mniej niż 6, a więcej niż 8 godzin ma być wyjątkiem; a że podniecenie mózgu jest otwartym snu przeciwnikiem, należy na ostatnią godzinę dnia wybierać pracę lekką — najlepiej przechadzkę.

7. Gorąco zaleca ranne kąpiele zimne; gdzie zaś trudno o wodę, to przynajmniej mokre prześcieradło (zimne).

8. Radzi wreszcie Blackie nie zapominać, że nic nie zrobi się bez silnego nadzoru woli; albowiem wszelkie siły cielesne człowieka skłonne są do buntu, gorączki i rozprzężenia.

Gdybyśmy do tego szeregu żądań rozumnego syna Wielkiej Brytanji nawet nie dodali potrzeby ślizgawki, punktualnego święcenia niedziel, feryj, sprawy higjenicznego tj. dla zdrowia stosownego, a nieprzesadzonego ubierania się (np. w sznurówki) potrzeby rannego wstawania, wczesnej wieczerzy, parowej kąpieli raz w tygodniu z następnie zimnym natryskiem, polewaniem, potrzeby jasnego, obszernego pomieszkania, czystości i umiarkowania we wszystkiem, i. t. p. — gdybyśmy tedy tylko na tym skromnym szeregu żądań poprzestali, jakich domaga się po nas utrzymanie zdrowia w równowadze: to biorąc na uwagę sposób życia naszych pań i naszych panów, zapytuję każdego bezstronnego, czy choć $^1/_{10}$ naszej inteligencji w przybliżeniu bodaj zachowuje codzień powyższe — jak powiedziałem — bardzo skromne przepisy?!?... Dok. nast.

---

*) Dr. Burg wykazał, że pod wpływem gimnastyki siła mięśni wzmaga się o 28 do 30%, co znaczy, że o tyle więcej powietrza wciągać możemy do utlenienia krwi; waga ciała może podnieść się o 15%, gdy równocześnie zmniejsza się objętość osobnika, co znaczy, że ciało staje się zbitem i jędrnem.

Długie życie wstrzemięźliwych.

Towarzystwa zupełnej wstrzemięźliwości, oprócz w Ameryce, najwięcej rozpowszechnione są w Anglji. Tow. wstrzemięźliwości kościoła anglikańskiego liczy około 600,000 członków, a Związków nadziei (Band of Hope), starających się głównie chronić od pijaństwa młodzież szkolną, istnieje obecnie około 21,000; należy do nich około 2,837,000 dzieci, oraz 70,000 kierowników. W pewnem stowarzyszeniu zabezpieczenia na życie zaprowadzonym jest już od dłuższego czasu osobny oddział dla „temperenclerów“, tj. takich ludzi, którzy ze zasady zgoła żadnych napojów spirytusowych nie używają. Stowarzyszenie to publikuje rocznie już przez ćwierć wieku urzędowe zestawienie, w którem porównywaną bywa śmiertelność osób wstrzemięźliwych z innemi osobami. Podobnie jak dawniej, tak też okazało się wedle ostatniego zestawienia, że za wstrzemięźliwość otrzymuje się nagrodę w przeciętnie długiem życiu. W dziale nie należących do „temperenclerów“ umarło w ubiegłym roku 356 zabezpieczonych osób t. j. 46 mniej, jak pierwotnie obliczano. W dziale zaś „temperenclerów“ umarło tylko 246 osób, czyli 118 mniej obliczenia przypuszczalnego. Innemi słowy: Gdyby śmiertelność pomiędzy wstrzemięźliwymi dorównywała tejże w drugim dziale, to umrzeć musiałoby 74 więcej — a gdyby śmiertelność pomiędzy wstrzemięźliwymi nie była większą jak u „temperenclerów“, wtenczas umarłoby z nich 84 mniej.

Wskutek tak błogich wyników postanowiło owo stow. zabezpieczenia opłatę roczną dla „temperenclerów“ znacznie obniżyć.

Oby też nasz cały biedny naród nareszcie uznał, jak wielkim wrogiem naszym jest właśnie pijaństwo. Byłby czas, abyśmy przeciw temu wrogowi zrobili ogólne powstanie.

Po stu latach ciężkiej ogólnej niedoli, powinniśmy otrzeźwieć i więcej liczyć ludzi zupełnie wstrzęmięźliwych. *Cz.*

Reforma stosunków karczemnych.

(Godna naśladowania.)

Reforma karczemna zaprowadzoną została w jednej z pierwszorzędnych restauracyj w Monachjum. Oto zniesiono tam przymus picia, a to w ten sposób, iż goście, chcący korzystać z lokalu bez ciągłego picia i jedzenia, mogą sobie nabyć kartę pobytu w lokalu. Płacą oni za taką kartę przed południem 10 fen., po południu 20 fen., za abonameną miesięczny tylko 1 mk., za cały rok 10 mk. Kto wedle starego zwyczaju w lokalu chce przebywać w celu picia i jedzenia, ten, rozumie się, nie potrzebuje takiej karty sobie kupić. Jednakowoż jest dużo gości takich, którzy sobie takim groszem klubowym prawo domowe w pięknych lokalach okupują i tamże się zajmują czytaniem, grą w szachy, gawędką — a nie potrzebują zawsze co kwadrans lub pół godziny haraczu płacić kelnerowi i nadto jeszcze niepotrzebnem piciem lub jedzeniem zdrowiu swemu szkodzić.

Sposób ten polecanym jest szczególnie przez biskupa Eggera w St. Gallen. Oczywiście zamierza się tu otworzyć należyte źródło dochodów dla gospodarzy lokalów, przez co nie będą zmuszeni liczyć tylko na jedzenie i picie przez gości, co dotąd prawie jedynie zwracać im musi wydatki na dzierżawę, sprzęty, opał, światło, pisma itp. Stosowny plakat na ścianie, przez co karta pobytu zaprowadzoną zostanie, uwolni zarazem gospodarza i gości od przymusu picia, obie strony demoralizującego, a sprowadzić to może powoli znaczną naprawę stosunków w gospodach, karczmach itp. lokalach. Jesteśmy ciekawi, który z naszych karczmarzy lub restauratorów taką reformę u siebie zaprowadzi. Nie omieszkamy o takiem zdarzeniu spiesznie donieść.

Jeszcze o przyczynach nieszczęść kolejowych.

W sprawie katastrofy kolejowej pod Kołomyją odebraliśmy jeszcze następujące wyjaśnienia: Na stacjach kolejowych prowincjonalnych nawet większych jak np. w Sanoku, urzędnicy ruchu mają służby jednym ciągiem (!) 24 godzin, poczem 24 godzin odpoczynku. Jestto manipulacja bardzo wygodna dla zysków, bo 2 urzędników rzecz załatwia bez korowodów... Ale inna rzecz są korowody, a inna bezpieczeństwo publiczne. Przy podanym w nr. 8 projekcie musiałoby przynajmniej na większych sta-

cjach być po 3 urzędników ruchu i każdy miałby po służbie 30 godzin wolnych. Powtarzamy, że tak powinno być „co najmniej“.

Dalej dowiadujemy się, że urzędnicy kolejowi powinni wedle programu służby co rok dostawać 14 dni zwolnienia dla odpoczynku; ale jak dotąd — przepis tne jest tylko na papierze.

Że zresztą dotychczasowa organizacja służby kolejowej i stan torów kolejowych nie tylko w Galicji ulepszenia wymaga, ale także w krajach o „wysokiej“ cywilizacyi — o tem świadczy statystyka wypadków kolejowych w Niemczech, przytoczona w „Rozmaitościach“. Niestety liczba nieszczęść kolejowych wzmogła się w ostatnich miesiącach w zastraszający sposób. Nie ma prawie dnia bez nieszczęścia.

Przestrogi i rady.

Bakterje w atramentach (inkaust). Aczkolwiek zakażenia wskutek zakłucia piórem, umoczonem w atramencie, należą do dość rzadkich, to jednak powinneby władze szkolne zwrócić pewną uwagę na używane przez dzieci atramenty. Marpmann znalazl w 67 próbkach atramentu galusowego rozmaitego pochodzenia, a nawet w atramentach anilinowych, zupełnie jeszcze niezepsutych, których wogóle badał 18, wielką ilość rozmaitych pleśni i bakteryj. Z dwóch atramentów anilinowych wyhodowały się prątki, wywołujące posocznicę u zwierząt. Niebezpieczeństwo zakażenia się atramentem nie jest więc wielkie; nie zawadzi jednak takowe, gdzie można, usuwać, tem bardziej, że osięgnąć to można w sposób bardzo prosty, bo przez jednorazowe zagotowanie. W atramentach przegotowanych wyjątkowo tylko okazaly się w małej ilości szkodliwe bakterje (Ctblt. f. Bact.)

Jakie niebezpieczeństwo grozi nam od pioruna. Statystyka przekonywa, że stosunkowo daleko więcej ludzi ginie od piorunu na wsi, niż w mieście. Grom uderza siedm razy częściej w strzechy słomiane lub w dachy gontowe, niż w domy kryte blachą, lub dachówką. Podczas burzy, mniejsze niebezpieczeństwo grozi nam w pokoju, niż na otwartej przestrzeni. Między ofiarami piorunów najwięcej liczy się ludzi, którzy podczas burzy pracowali w polu lub w ogrodzie. Nic gorszego, jak chronić się wśród nawałnicy pod drzewa nad wodą, lepiej już stać spokojnie na deszczu. W pokoju trzeba się trzymać jak najdalej od drzwi, okien i kominów, oraz unikać sąsiedztwa drutów, dzwonków i wszelkich żelaznych przedmiotów. W pociągi, będące w ruchu, piorun uderza bardzo rzadko.

Trucizna oleandrowa. Pomiędzy naszymi ulubionymi kwiatami pokojowymi znajduje się dużo jadowitych, do których zaliczyć trzeba w pierwszym rzędzie oleander. Lekarz paryski Artault de Vevey, na podstawie niezbitych dowodów, wykazuje, że wyziewy nie tylko kwiatów, lecz także liści oleandra, działają zgubnie na układ nerwowy. Dr. Artault stwierdził wypadki, w których nocowanie w izbie, gdzie stały oleandry, sprowadziło objawy podobne do zapalenia opon mózgowych: ból głowy, gorączkę, osłabienie czynności serca i muszkułów, bladość i. t. d.

Mimo że pisma lekarskie dosyć często już donosiły o wypadkach zatrucia się ludzi oleandrem, zdaje się, że ogółowi mało jeszcze jest znaną szkodliwość oleandra: w innym bowiem razie nie hodowanoby go tak licznie, nie używanoby gałązek tej rośliny do upiększania takich wymyslów jak tort, lody itp. W południowych krajach, w których oleandry rosną, wiedzą ludzie bardzo dobrze, że to roślina tak jadowita, iż u osób drażliwych dotknięciem się jej liści, wywołuje zapalenie skórne. Zapalenia takie wtenczas szczególnie ostro występują, kiedy delikatne błony śluzowe ust lub nosa zetkną się z tą rośliną. Nie należy zatem mieć oleandrów w mieszkaniach, a zwłaszcza w sypialniach i wystrzegać się trzeba dotykania gałązek tej rośliny. Szczególnie zaś chronić trzeba przed tą rośliną dzieci, które, jak wiadomo, lubią wszystko brać do ust.

Rozmaitości.

Przeciw przepełnieniu klas uczniami wydalo prow. kolegjum szkolne rozporządzenie, wedle którego dyrektorom wszelkich wyższych zakladów naukowych nie wolno pod żadnym warunkiem więcej uczniów do klasy przyjąć, niż oznaczona jest najwyższa dla nich

liczba, a mianowicie: 50 w VI i V, 40 w IV i III, 30 w II i I.

Skutki leczenia przetworami żywego srebra. Sławny wiedeński prof. Hyrtl, pokazując swym uczniom podczas wykładu kość ludzką, oświadczył, że nie można zawsze oznaczyć przyczyny śmierci przy oględzinach pośmiertnych. Chcąc zaś dokładnie przyczynę zbadać, musimy przerznąć także kość ludzką. „Otóż widzicie, panowie", rzekł z pewnem oburzeniem, przełamawszy kość na połowę, „zamiast śpikiem, kość ta napełniona jest żywem srebrem (rtęcią)". Rzeczywiście wylała się z kości znaczna ilość rtęci, pochodzącej z sublimatu, którym — jak wiadomo — lekarze alopaci zwykle leczą pewne choroby zakaźne, a zwłaszcza płciowe. Hyrtl zakończył swój wykład temi słowy: „Pacjent został uzdrowiony a... umarł".

Statystyka wypadków kolejowych w Niemczech. Według zestawień urzędu kolejowego, wykolejiło się w lipcu w Niemczech, wyjąwszy Bawarję, 10 pociągów poza stacjami, na stacjach zaś 25; w 17 wypadkach zderzyły się pociągi na stacjach, w jednym przypadku poza stacją; innych nieszczęść kolejowych było 173, razem tedy 226. Skutkiem tych nieszczęść straciło życie 9 podróżnych, 39 urzędnikó wi robotników kolejowych i 12 innych osób, do których zaliczono też urzędników i robotników kolejowych, nie będących w czasie wypadków w służbie. Razem zginęło 60 osób; cięższe lub lżejsze rany skutkiem nieszczęść na kolejach poniosły 164 osoby, z tych 9 podróżnych. — Statystyka to dość wymowna!

Nauka pomocy w nagłych przypadkach. W państwowych szkołach przemysłowych w Lincu, Reichenbergu, Pilznie (Czechy) i Höritz zaprowadzono od lat 3 obowiązkową naukę pomocy w nagłych przypadkach, powierzając wykłady te lekarzom. Byłoby do życzenia, aby i u nas w Poznańskiem, Galicji i Królestwie pożyteczne to urządzenie weszło w życie.

„Przegląd dentystyczny" jako pierwsze tego rodzaju pismo polskie wydawać zamyśla miesięcznie z początkiem przyszłego roku p. dr. B. Dzierżawski. Życzymy powodzenia!

Wczesne mrozy zapowiadają pszczelarze petersburscy, ponieważ pszczoły już teraz zabijają trutnie. I rzeczywiście, przed ulami leżą zabite trutnie gromadami. Doświadczeni pszczelarze zaręczają, że po wypędzeniu trutni następuje wkrótce zimne powietrze. Pszczoły, czując zbliżającą się zimę, chcą zawczasu pozbyć się darmozjadów.

Śmierć podczas narkozy. A. Bujakowska z Moabitu umarła w lecznicy St. Maria Victoria (Karlstrasse) po zachloroformowaniu, właśnie gdy zabierano się do operacji.

Zmęczenie przy czytaniu. Jeden z psychologów amerykańskich, prof. Catell, zwraca uwagę, że wzrok dzieci jest systematycznie psuty — przez czytanie książek źle drukowanych w salach źle oświetlonych. Zdaniem jego litery drukowane powinny mieć najmniej 1,5 milimetra wysokości, książki szkolne powinny być drukowane na interlinji. Prof. Catell znalazł, że pod względem czytelności litery małe idą w następującym porządku: d, k, m, q, h, b, p, w, u, l, j, v, z, r, f, n, a, x, y, e, i, g, c, s. Tym sposobem niektóre z liter najmniej czytelnych należą do najczęściej używanych. Litery, używane dziś w druku, rozwinęły się z tych, które poprzednio były pisane, kształty zaś tych ostatnich zostały przystosowane do wygody piszącego, a nie do wzroku czytelnika. Teraz gdy piszemy przeważnie z pomocą prasy drukarskiej, niedorzecznem byłoby zatrzymywać znaki, w których drobna zmiana wpłynęłaby silnie na czytelność.

Sprostowanie.

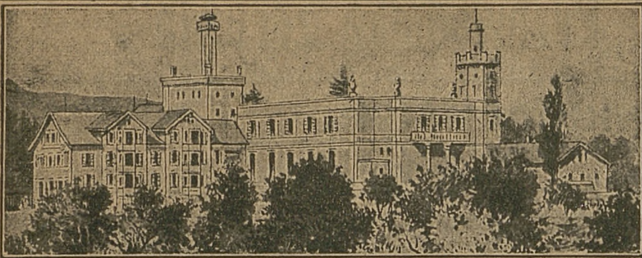
Nr. 8, strona tytułowa, łam 1, wiersz 10 od dołu zamiast „na Prucie" ma być: na szalenie wezbranym potoku Kosaczówka.

Do niniejszego numeru dołączamy DODATEK.

Wydawnictwo.

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego" (Wł. Berkan), Berlin, Karlstr. 20 a.

Dodatek do „Przewodnika zdrowia".



SANATORIUM OBERWAID, ACT.-GES.
BEI ST. GALLEN (SCHWEIZ)

Lecznica przyrodna

Lekarz zarządzca: **Radzca zdrowia Dr. Bilfinger**

dawniej w Stutgarcie.

Śliczne położenie u stoku Alp ponad jeziorem Bodensee. Łagodny klimat.
Wykwintne urządzenie. 80 pokoji. Centralne ogrzewanie parą. Wielka jadalnia, elektrycznie oświetlona.
Znakomite wyniki, szczególnie przy **cierpieniach nerwowych i kobiecych.**
Latem i zimą zakład otwarty. **Doskonała djeta.** Rozległy własny park leśny. Obszerne i piękne miejsca do **kąpieli powietrznych i słonecznych.** Ceny umiarkowane.
Prospekty rozsyła darmo dyrekcja.

Zakład wodoleczniczy • w Bergzabern (Pfalz).

Wspaniale położony u stoku Wogezów.

Coraz więcej zwiedzany Najlepsze świad.

Kuracje nieszablonowe, lecz na podstawie 16-letn. doświadczeń z chorymi.

Prospekty wysyła darmo kierownik Zakładu
Ed. Tischberger,
autor dzieła:

„Im Wasser eins“.

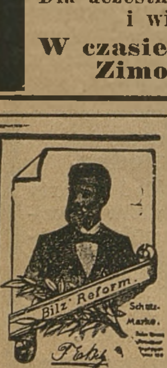
Jest to niezbędny podręcznik dla pragnących uzdrowienia, a chcących uniknąć przykrych doświadczeń.

Czego zaniechać każdemu!

100 ilustracyj, 400 przepisów. Cena M. 2,30. Do nabycia u autora i w księgarni nakładowej Schubra, Berlin, Wilhelmstr. 119.

Co czynić każdemu!

Dla uczestników kuracji powietrznej odrębne miejsca i wikt. — Dla jaroszów osobny wikt.
W czasie lata w Bergzabern (w Palatynacie).
Zimową porą w Kairze (w Egipcie).



Bilz'a zakład natural. lecznictwa,

zamek Lössnitz, Dresden-Radebeul.

2 lekarze zakl., znakomite skutki kuracyjne przy wszelkich chorobach. — Prospekta bezpłatnie.

Bilz' Naturheilverfahren.

Najlepsza książka do samoleczenia

Po kilka razy nagrodą uwieńczona. Tysiące chorych zostało przez tę książkę uratowanych; 375 000 expl. już rozsprzedano. Cena *10 Mk.* Nabyć można w nakładni: *Bilz Lipsk (Leipzig)*, jako też w każdej księgarni.

Poszukuję małej

posiadłości

(około 20 mórg, ogród ev. z pałacykiem, ile możności w pobliżu dworca kolejowego) w uroczej, lesistej okolicy Górn. Szląska, Księstwa Pozn. lub Prus Zach. w celu założenia

zakładu naturalnego lecznictwa.

Zgłoszenia z dokładnem podaniem szczegółów mianowicie ceny uprasza się nadesłać pod lit. **„Z. N. L. 100“** do Wydawn. „Przewodnika Zdrowia“ (Berlin Karlstrasse 32.)



Popierśniki

(gorsety zdrow.)
kubraki pantalonowe
koszule-pantalony

Spodnie ubrania reformowane

dla kobiet i dziewcząt.
SANDAŁY.
Przez lekarzy zalecane.
Zaprowadzone w stowarzyszeniach dla ulepszenia odzieży kobiecej.
Obszerne cenniki franko.

Podpaski niewieście do prania.
Garnitur wł. podpaska rezerwowego M. 1,75.
Wszelkie **przedmioty w lecznictwie naturalnem używane.** — Odzież zdrowotna, higjen., środki żywności itd.
Carl Braun, Berlin 144 S. Kottbuserdamm 5.

Uleczenie pewne bez lekarstw

i bez operacyi znajdą chorzy jacykolwiek, szczególnie nerwowi, cierpiący na nerki, żołądek, choroby kiszek, kobiece skórne, płciowe, na reumatyzmy i inne dolegliwości przewlekłe, poddając się **naturalnemu sposobowi leczenia w lecznicy Knocha,** (**Woltersdorf. Schleuse p. Berlinem,** stac. kol. Erkner). Położenie sielankowo nad wodą na skraju lasów. Obszerne prosp. rozsyła darmo dyrekcja.

Dr. med. Schulze. Hans Knoch.

Berlińska Lecznica Przyrodna

Berlin S., Sebastianstr. 27/28, Luisenpark.

Stosowanie wszelkich środków naturalnego lecznictwa. **Zdumiewające wyniki kuracyjne.** Miesienie sposobem Thure-Brandta i gimnastyka lecznicza przy chorobach **kobiecych.** Kierownictwo w doświadczonem ręku lekarskiem. Doskonały wikt. Prospekty wysyła darmo i franko dyrekcja. Lecznictwo naturalne najskuteczniejszem jest na reumatyzmy, gościca, rwę kulszową (ischias), dychawicę, hemoroidy, niedokrwistość, bledniсę, żółtaczkę, we wszystkich chorobach kobiecych, przy skrofulach, gruźlicy, tyłowitości, wodnej puchlinie, cukrzycy, przy chorobach płciowych, skórnych, jak owrzodzenia i wyrzuty wszelkiego rodzaju itd., przy chorobach nerwów i mięśni, jako też wszelkich cierpieniach żołądkowych, kiszkowych, serca wątroby itd.

Niema korzystniejszej sposobności!

Od 3 funtów począwszy rozsyłamy do prywatnych osób proszek, kakao łatwo rozpuszczalny. Z poręczeniem bezwarunkowej czystości po cenach nadzwyczajnie tanich, i to: funt po 1.20, 1,30. 1,50. 1,70, 1,90 2,05, 2,20 i 2,50 M. za pobraniem poczt. Najprzedniejsze **Kakao z mąką owsianą** funt po 90 fen. Od 20 M. pocz. przesyłka franko! **„Kakaohaus Kiel“ w Kamienicy** [Chemnitz.] Handel kakao hurtowny i wysyłkowy.

Smaczne i zdrowe potrawy!

Jarska kuchnia

i restauracja

BERLIN C., Alexanderstrasse 37a, I piętro.

(naprzeciw gmachu prezydjum polic.)

Otwarte od **8**-mej rana do **10**-tej wieczorem.

P. Heidemann.

Talizman

Zdrowia i piękności.

Drukowane jako manuskrypt.
(Tylko dla dorosłych!)
Cena zniżona 50 fen. = 30 ct.,
z przesyłką 55 fen. = 33 ct.
Nabyć można jedynie tylko w wydawnictwie **„Przewodnika zdrowia“ Berlin, Karlstr. 32.**



Przyjm. od 10—12 i 2—6,
w niedzielę od 10—12.
Dla ubogich od 5—6 operacje bezpłatnie, sztuczne zęby i plomby zaś niżej cen w klinice uniwersyteckiej!

Świetne skutki

przy wszelkich chorobach, także **wewnętrznych i przewlekłych,** osięga naturalny mój sposób leczenia

bez operacyi i bez trujących lekarstw

tylko za pomocą

djety, ziół nietrujących, magnetyzmu, elektryczności i wody.

Sposobem tym ulecza się
cierpienia płuc (suchoty), żołądka, nerek, wątroby, pęcherza, choroby płciowe i skórne, bledniсę, reumatyzm stawowy, wszelkie słabości nerwowe itp.

Przyjmuję od godz. 10—11 przed poł. i od 2—3 po poł.; w niedzielę tylko od 10 do 11.

Rozpoznawanie choroby z ócz i z wyrazu twarzy.

M. Czarnowska.
Berlin, Karlstrasse 32, II.

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego" (Wł. Berkan), Berlin, Karstr. 20a.